# La sexualité
# ou la Relation au Corps

Aurélien STRIDE

*« Sans l'âme, le corps n'aurait pas de sentiment ; et sans le corps, l'âme n'aurait pas de sensations.»*

*— Antoine de Rivarol*

# Table des matières

Table des matières....2
Avant-propos....5
Introduction....6
Mon corps....7
De sa conception à son appropriation....7
Je ne peux en faire ce que je veux....9
Quelques généralités sur les règles du corps....11
Apparence....12
Les paradoxes de l'apparence....13
Incrétion et excrétion....14
Émotions et sensations....17
Objet d'attrait comme de rejet....18
*Lettre à mon corps*, de Jacques Salomé....19
Le corps de l'autre....21
Ce que je projette sur ton corps....21
La séduction....23
Mon corps qui touche le tien....25
Le besoin au-delà du consentement....26
Le vif du sujet....29
Les orientations sexuelles....29
Les orientations de genre....30
Les orientations d'affinité....31
Les orientations de nombre....32
Les orientations de stimulation....33

Les autres aspects ..... 34
Le problème des cases ..... 35
Les déséquilibres ..... 36
La vraie sexualité ..... 37
Ce que cela n'est pas ..... 38
Ce que cela devrait être ..... 40
Le cas de la pornographie ..... 41
La tentation vient de l'interdit, l'exposition aussi ..... 42
Remettre le porno à sa place ..... 44
Le problème de l'éducation ..... 44
Le problème de l'enseignement ..... 45
Faut-il protéger de la pornographie ? ..... 46
Le problème de la contraception ..... 47
Les dispositifs amovibles ..... 47
Les interventions physiques et physiologiques ..... 48
Les impacts sur le regard sur notre corps ..... 50
Le problème du consentement ..... 50
Le problème de l'avortement ..... 53
Sur le plan médical ..... 53
Sur le plan religieux ..... 54
Sur le plan social ..... 56
Sur les plans physiologique et psychologique ..... 57
Quelle relation au corps après un avortement ? ..... 59
Comment se (ré)approprier son corps ..... 62
Premièrement : (ré)apprendre à se poser ..... 62
C'est quoi, se poser ? ..... 63
Comment se poser ? ..... 65
Deuxièmement : (ré)apprendre à relativiser ..... 66
C'est quoi, relativiser ? ..... 67

Comment relativiser ? 67
Troisièmement : (ré)apprendre à s'écouter 68
C'est quoi, s'écouter ? 68
Comment s'écouter ? 69
Quatrièmement : (ré)apprendre à s'aimer 70
C'est quoi, s'aimer ? 71
Comment s'aimer ? 72
Les conséquences de la (ré)appropriation 73
Et sur le plan sexuel ? 74
Conclusion 76
Les points à retenir 77
Petit dictionnaire 78
Bibliographie 80
Du même auteur 80
D'autres auteurs 80

# Avant-propos

Parler de sexualité reste toujours très délicat. Trop souvent réduite à la pénétration anale/vaginale, à la pornographie, à l'environnement contraceptif et aux maladies sexuellement transmissibles, la sexualité commence avant tout par soi, notre corps et notre relation avec lui.

J'ai déjà effleuré le sujet dans mon livre *Aime-toi toi-même*, je vais développer le rapport au corps et à celui de l'autre plus en profondeur.

Bonne lecture !

# Introduction

Parler de sexualité sans parler de la relation au corps, ce serait à peu près la même chose que faire abstraction des juifs en évoquant Auschwitz. Et si j'emploie une comparaison aussi forte, c'est pour montrer à quel point les informations sur la sexualité sont bridées.

La sexualité ne se résume pas qu'au sexe, pas plus que ce dernier à la pornographie, aux capotes ou aux MST[1]. Et c'est pour prendre le sujet sous un autre angle, à savoir son propre corps et celui des autres, que je vous propose ce petit manifeste.

Car oui : nos rapports à la nourriture, à notre hygiène, à nos blessures physiques, à nos ressentis, aux règles de la société, entrent dans notre sexualité. Il n'y a pas de frontière à la base, et c'est parce qu'on en met que l'on tombe dans les travers que l'on connaît, comme la perversion, le viol, l'inceste, le harcèlement et autres. Remettons tout ça ensemble et voyons ce que cela peut donner.

[1] maladies sexuellement transmissibles

# Mon corps

*Note : j'emploie ici la première personne pour faire la distinction entre son corps à soi et celui de l'autre. Vous verrez que l'on n'a pas la même approche.*

## De sa conception à son appropriation

Issu de la fusion de deux gamètes de sexe opposé au sein d'un utérus, dans son approche la plus naturelle, mon corps humain évolue en lien étroit avec celui de ma mère[1] jusqu'à atteindre la « scission », au moment où l'on coupe physiquement le cordon ombilical. Respirer est le déclencheur indiquant que mon corps est en mesure d'appréhender le monde extérieur. Je suis encore loin de pouvoir survivre dans ce milieu hostile, je ne sais absolument rien de ce que je suis, de mes besoins et de mon fonctionnement.

A ce moment, le jeune humain que je suis, fraîchement sorti d'un corps chaud et confortable pendant plusieurs mois, doit intégrer que son

[1] Biologique ou porteuse, la question n'est pas là.

corps doit fonctionner sans maman, que ce soit pour manger, évacuer ses aliments non digérés ou gérer la douleur. Tout ressenti physiologique est vécu comme une agression létale. Cela peut prendre plusieurs années avant d'intégrer cette acceptation totale du corps, au moins sur les plans fonctionnels. De là l'importance d'être rassuré, non seulement pour mon équilibre affectif et émotionnel, mais aussi pour l'activation de mes gênes, pour bien grandir sur tous les plans. Ma peau, qui à la base ne servait qu'à maintenir mes muscles à leur place, prend une toute autre dimension sensorielle[1].

Les stimulations et l'imitation me permettent de prendre conscience des membres et organes qui me constituent, de les bouger pour saisir des objets ou me déplacer. J'intègre des notions comme la force physique, la proprioception, le sens de l'équilibre, l'expression non verbale puis verbale.

Enfin, j'arrive à exprimer mes ressentis physiologique, comme la faim ou le besoin de vider ma vessie. J'ai suffisamment d'expérience pour ne pas devoir tâcher mes vêtements, et arrive

[1] *Moi-Peau*, de Didier Anzieu.

à maîtriser mes muscles pour ne pas qu'ils fassent n'importe quoi.

Au fil des années, mon corps change. Les dimensions et proportions de mes membres et organes évoluent, mes dents poussent / tombent / repoussent, mes cheveux s'allongent, des poils poussent là où il n'y en avait pas avant, ma voix change pour plus grave, des organes semblent apparaître, des sensations nouvelles surgissent de manière incontrôlée, le regard que l'on porte sur autrui semble moins désintéressé. Pendant toutes ces années de changement, le regard des autres sur moi suit des évolutions similaires. Il n'est pas facile de savoir si c'est en bien ou en mal, en tous cas, cela ne laisse pas indifférent...

## Je ne peux en faire ce que je veux

Mes parents, dans leur sentiment de bien faire, vont m'inculquer des valeurs, des règles, pour me préparer à affronter le monde extra-familial, peuplé de gens qui sont censés disposer de règles similaires en vue de « parler la même langue » et d'assurer la cohésion sociale.

Parmi ces règles, qui sont remplies d'obligations et d'interdictions, une partie d'entre elles concernent ce corps avec lequel je commence à vivre, et qui me semblait pas trop mal fonctionner malgré les premiers changements évoqués plus haut. Du jour au lendemain, la nudité est devenue un sujet tabou. L'on n'a plus le droit[1] de téter le sein alors que c'est si réconfortant. On juge notre capacité d'adaptation sociale selon celle de retenir notre vessie ou notre sphincter. Les repas, et donc la faim, sont calés sur des horaires un peu arbitraires, tout comme les siestes ou les nuits pour le sommeil. Quand on a mal, on nous minimise la douleur alors qu'on la ressent. Lorsqu'une émotion survient, il n'est pas acceptable qu'elle s'exprime n'importe où, n'importe quand ni avec n'importe qui, et on doit la garder en soi, avec le risque qu'elle ne soit jamais exprimée. Lorsque l'on a ses règles, c'est limite un aller simple vers les enfers. Et éprouver de la tendresse en se touchant n'est pas mieux perçu.

Cela m'amène à prendre de la distance avec lui, à moins l'écouter, voire le négliger, le « dresser » ou le maltraiter. Dans certains cas, seule la douleur est propice à admettre l'existence

[1] Peut-être même ne l'a-t-on jamais connu ?

de mon corps, ou même à justifier de mon statut d'être « vivant ».

Appelle-t-on cela « *grandir* » ? Grandir reviendrait-il à oublier une partie de ce que l'on est, à mentir, et devoir se mentir ?

La réponse est malheureusement : oui.

## Quelques généralités sur les règles du corps

Aux yeux de la société du XXI° siècle, et même depuis bien avant, le corps ne doit pas être présenté n'importe comment. C'est un accessoire de bienséance et de convenances, notre première carte de visite. Fait incontestable : les règles sont différemment appliquées et accueillies selon le rang social.

Il s'agit ici de très grandes lignes, qui n'incluent aucune exception en lien avec la classe sociale, le handicap ou autre.

## Apparence

Pour tous, la propreté, la posture, la manière de magnifier par des vêtements ou du maquillage le corps, assurera une confiance dans la mise en relation avec d'autres personnes. La blessure physique eut être perçue comme une expérience de laquelle l'on s'en est sorti, alors que la mutilation fait davantage office de handicap.

Les couleurs de peau, d'yeux, de cheveux, ainsi que certaines mensurations, sont objet à préjugés, bien qu'il soit possible de les falsifier (lentilles, coloration, bronzage, corset, perruque, etc.) en vue d'orienter la pensée des regards extérieurs.

En tant qu'homme, le corps doit être porteur de force et de virilité, solide comme un pilier et protecteur.

En tant que femme, le corps assure l'attraction des hommes, et la capacité de procréation et de descendance.

Chacun doit correspondre aux idéaux respectifs que la Société nous a inculqués.

## Les paradoxes de l'apparence

Bien que la société admette de plus en plus de libertés en terme d'apparence corporelle, qu'il s'agisse d'habits, de coupe/couleur de cheveux ou de maquillage, la population a davantage de mal à les accepter. Certaines tenues vestimentaires ou posturales sont interprétées comme provocatrices ou suggestives, voire ayant pour but d'attiser la libido masculine[1]. Je tiens à préciser que la majorité des personnes violées ne sont pas en habit à même d'attiser la libido masculine[2].

On assiste à un véritable paradoxe, où d'un côté l'on demande de plaire visuellement pour faciliter l'intégration et la reconnaissance sociales, et d'un autre de ne pas « trop » plaire pour ne pas être catalogué comme harceleur ou prostituée. La frontière est fluctuante et dépend essentiellement des critères propres à chacun.

Je ne parle ici que du corps dans son apparence, sans faire mention des orientations sexuelles, qui elles aussi sont sujettes à très libre

[1] A la différence du *hijab*, qui signifie littéralement « dérober au regard, cacher », dans la culture musulmane.
[2] Jen Brockman, directrice du Centre de prévention et de sensibilisation aux violences sexuelles de l'Université du Kansas.

interprétation. Ce sera développé dans le chapitre suivant.

## Incrétion et excrétion

Notre corps n'est pas hermétique. De nombreuses substances peuvent y entrer et en sortir (voire faire les deux à la fois en vue de ne pas y rester). Tout ce qui y entre et en sort doit se faire selon certains critères de temps, de lieu, voire de manière isolée (sans témoin).

En incrétion (entrée) :

- Air (orale ou nasale) ;
- Aliments (orale) ;
- Médications (voies orale, nasale, anale, sous-cutanée, artérielle) ;
- Drogues (comme ci-dessus) ;
- Ustensiles d'aide à l'alimentation (fourchette, cuillère, tasse, verre, etc.)

- Ustensiles d'hygiène (brosse à dents, fil dentaire, etc.)

- Rayons du soleil (voie cutanée et visuelle) ;

- Partie du corps (le sien ou celui d'un autre : voies orale, vaginale, anale) ;

- Stimulateurs sexuels (voie vaginale, anale) ;

- Ustensiles médicaux (seringues, thermomètre, sondes, tampons, stérilets, etc.) ;

- Microbes, par le biais d'une muqueuse ou d'une blessure ;

- Matière (écharde, clou, etc.)

Excrétion (sortie) :

- Air (voie orale ou nasale) ;

- Urine ;

- Selles ;
- Flatulences ;
- Larmes ;
- Transpiration ;
- Odeur corporelle ;
- Vomi ;
- Rots ;
- Hoquets ;
- Éternuements ;
- Toux ;
- Morve ;
- Glaire ;
- Salive ;
- Cérumen ;

- Sang (voies diverses) ;
- Os, dans le cas d'une fracture ouverte ;
- Bruits divers et variés (gargouillis).

## Émotions et sensations

Les émotions et sensations vont influencer sur notre manière de nous présenter :

- Postures en lien avec la douleur ;
- Intonations de voix ;
- Vocabulaire, grossièreté ;
- Sensibilité, irritabilité, réactions jugées disproportionnées ;

A contrario, l'alcool notamment permet de se désinhiber, et donc de ne plus être en mesure d'appliquer les règles précédentes, avec les conséquences sociales et sociétales que cela peut avoir, sans parler des effets sur sa propre santé.

## Objet d'attrait comme de rejet

Toi, mon corps, est la première chose sur lequel le monde extérieur posera son regard. Aux yeux des idéaux des membres de ce monde, tu seras parfois trop ceci, ou pas assez cela, quelques rares fois pile dans leurs critères. Tristement, tu ne seras pas uniquement toi, porteur de toute l'histoire de mon vécu, de ma conception à maintenant. Je n'y suis absolument pour rien si tu n'entres pas dans la « norme ».

Je peux délibérément choisir d'être « normal » à défaut d'être « normé », cela ne sera qu'une couche supplémentaire dans le mensonge personnel et social que j'entretiens. Je peux également choisir de ne pas être aimé pour mon physique, en le dévalorisant sous des couches de jogging, baskets et cheveux en bataille, ou un comportement exécrable. Mais là aussi, j'entretiens le mensonge.

Ma seule option est résumée dans ce texte ci-dessous.

## *Lettre à mon corps*, de Jacques Salomé

« Bonjour mon corps.

C'est à toi que je veux dire aujourd'hui, combien je te remercie de m'avoir accompagné depuis si longtemps sur les multiples chemins de ma vie.

Je ne t'ai pas toujours accordé l'intérêt, l'affection, ou simplement le respect que tu mérites. Souvent je t'ai même ignoré, maltraité, matraqué de regards indifférents de silences pleins de doutes, de reproches violents. Tu es le compagnon dont j'ai le plus abusé, que j'ai le plus trahi. Et aujourd'hui, je te découvre, un peu ému avec tes cicatrices secrètes, ta lassitude, tes émerveillements et tous tes possibles.

Je me surprends à t'aimer avec des envies de te câliner, de te choyer, de te faire des cadeaux simples, de dessiner des fleurs sur ta peau, de t'offrir Mozart, de te donner les rires du soleil, de t'introduire aux rêves des étoiles.

Mon corps, aujourd'hui je veux te dire que je te suis fidèle pas malgré moi, mais dans l'acceptation profonde de ton amour.

Oui, j'ai découvert que tu m'aimais, que tu prenais soin de moi, que tu étais vigilant et étonnamment présent dans tous les actes de ma vie. Combien de violences as-tu affrontées pour me laisser naître, pour me laisser être, pour me laisser grandir avec toi ? Combien d'accidents as-tu traversé pour me sauver la vie ? Combien d'abandons as-tu accepté pour me laisser entrer dans le plaisir ?

Bien sûr il m'arrive parfois de te partager et même de te laisser aimer par d'autres, par un que je connais et qui t'enlèverait bien si je le laissais faire.

Mon corps, maintenant que je t'ai rencontré, je ne te lâcherai plus. Nous irons jusqu'au bout de notre vie commune.

Et quoi qu'il arrive, nous vieillirons ensemble. »

# Le corps de l'autre

Interagir avec d'autres personnes implique le fait qu'il s'agit d'entités individuelles disposant également de règles et de vécus qui leur sont propres, incluant leur corps.

Lors de ma naissance, s'est mis en place un processus d'*individualisation*, dans le sens où je ne faisais plus un avec ma mère biologique. Malgré cela, l'on ne me laisse pas vivre mon corps comme je l'entends, selon mes envies ou ses besoins. Et non seulement je ne peux porter le regard que je veux ou dont j'ai besoin sur mon propre corps, mais il en est de même du corps des autres.

## Ce que je projette sur ton corps

L'ensemble des interdits en lien avec mon corps m'amène à vouloir les outrepasser. Sauf que je tombe souvent dans l'excès inverse, et les conséquences sont terribles.

En premier lieu, je ne sais pas m'aimer car je n'ai pas appris à le faire. M'aimer, ce n'est pas uniquement me faire des petits plaisirs ou ne pas manger gras/sucré/salé, c'est aussi et surtout être en phase et en écoute avec l'ensemble de mon corps : mes organes, mes muscles, mes os, ma peau, mes ressentis. Et comme j'ai baigné dans des expressions comme « tu trouveras quelqu'un qui t'aimera et te rendra heureux », quelque part c'est comme si je n'avais pas le droit de m'aimer ni d'être heureux avec moi-même.

Donc, je dépends d'une autre personne pour mon propre amour, à défaut de mon amour-propre. La liste des choses que je suis prêt à sacrifier pour que l'on me touche, me caresse, m'embrasse, m'aime, est immense :

- Ma sécurité physique ;
- Ma dignité ;
- Mon estime de moi, qui est déjà bien basse ;
- Les règles inculquées ;
- Le regard des autres ;

Et j'en passe. Toi, tu n'as probablement aucune idée de ce que je suis prêt à faire pour paraître entier, pour vivre mon corps comme faisant partie de ma personne, pour me dire que me sentir aimé n'est pas qu'une obligation parentale.

Et égoïstement, je ne me demande pas comment toi, tu vis avec ton propre corps, si tant est que tu vives avec. Suis-je un choix à tes yeux ou une nécessité vitale ? Ai-je une existence à tes yeux aussi éphémère qu'un hamburger ou souhaites-tu que nous nous soutenions main dans la main sur le long chemin de la Vie ?

## La séduction

Au final, comme le font plusieurs espèces animales, je vais mettre en place un jeu de séduction basé sur des phrases toutes faites, des apparences et des promesses, dans le but de te soustraire[1] au regard et au désir des autres. La conclusion de cette démarche étant le coït qui, aux yeux de tous, officialisera le succès de cette démarche, malsaine pour trois raisons.

[1] C'est le sens étymologique de *séduire* : « soustraire à, emmener à l'écart de »

La première, c'est que je ne suis pas un « animal », au sens purement instinctif du terme, où l'accouplement n'aurait que pour finalité d'assurer ma descendance. En tant que mâle, je dois montrer ma virilité, les couleurs de mon plumage ou la maîtrise de ma danse pour que tu acceptes ma semence. En tant que femelle, je dois choisir[1] le plus beau parti pour garantir que ma progéniture pourra survivre et grandir dans de bonnes conditions de santé. Ces mécanismes basiques sont toujours présents dans notre cerveau, et remontent rapidement à la surface quand l'ego[2] est privilégié à la raison et au cœur.

La seconde, c'est que, autant dans le règne animal le mâle et la femelle se présentent sans artifice, autant en tant qu'humain on aura tendance à maquiller, enjoliver, mentir sur notre corps, notre manière de penser, nos intentions. Il est clair que si l'on abordait une personne en lui demandant crûment si elle voulait « baiser », il n'y aurait aucune ambiguïté !

La dernière, c'est que notre société nous impose un rapport au sexe très autocentré, où le

[1] Oui, dans le règne animal, la femelle a le dernier mot, chez la plupart des espèces (le viol n'est pas le propre de l'homme non plus).
[2] Ou l'alcool.

fait d'avoir couché avec untel est un trophée quand je suis adolescent ou jeune adulte, que coucher avec un autre quand je suis en couple est une tromperie, et que coucher après une rupture peut me changer les idées. Le corps de l'autre ne se résume donc qu'à alimenter ma propre satisfaction.

## Mon corps qui touche le tien

Certains contacts physiques sont socialement admis selon le degré relationnel avec l'autre, qu'il s'agisse de la bise envers une inconnue ou de tenir la main à un conjoint. Le toucher en public donne une indication sur le niveau d'intimité entre deux personnes.

Que se passe-t-il lorsque je touche ton corps ? D'un côté je sens ta peau sous mes doigts ou mes lèvres, ta transpiration, tes poils, tes réactions comme des frissons ou des contractions. De l'autre, tu me sens te toucher, et tu dois vivre des milliers d'histoires, un peu comme moi. On a envie que ce que l'on vit et ressent prenne d'autres dimensions, en intensité, en exaltation, ou tout

simplement pour la simple satisfaction de braver un tabou.

Peut-être n'en as tu rien à faire de ce que je ressens, et que je ne suis qu'un trophée supplémentaire dans le bestiaire de tes conquêtes ? Cela fait aussi partie du champ des possibles. Que j'apprécie ou non ton contact, est-ce que cela a de l'importance à tes yeux ? Suis-je enclin à accepter d'endurer pareille chose en vue de me sentir aimé ? Mon corps, je nous fais souffrir dans l'illusion d'une reconnaissance, dans une douleur qui me fait me sentir malgré tout vivant.

## Le besoin au-delà du consentement

Au début, ces phases de découverte emplies de témoignages peu glorieux et d'inconnues sont vécues comme des étapes de sortir de l'âge de l'enfance vers celui de l'adulte. On est un « *vrai mec* » ou une « *vraie nana* » quand on a testé la cigarette, l'alcool, et plus problématique le sexe par pénétration.

Le développement physiologique contenant cette ébullition hormonale, couplé aux interdits qui forgent une relation malsaine avec son propre corps, tendent les comportements à vocation émancipatoire ou intégrative à plonger dans d'autres extrêmes. Jusqu'à quel point puis-je accepter le corps de l'autre, au détriment du mien, dans l'unique but d'être aimé, reconnu ou accepté ? Et que se passerait-il si jamais je refuse, me protège, ou m'en vais ?

Dans le cas de rapports sexuels, l'ovulation et les maladies transmissibles sont les deux dangers les plus importants, malgré le consentement et les protections. Sur le plan psychologique, plusieurs sensations peuvent provoquer des séquelles qui aggravent la relation déjà compliquée avec mon corps :

- Être déçu de sa première fois ;
- Avoir été violé, consciemment ou non ;
- Ne pas avoir eu d'orgasme ou d'éjaculation ;
- Avoir eu mal, voire été blessé physiquement ;

- Avoir été accusé du manque de plaisir de l'autre ;

- Avoir vécu ou rouvert une blessure profonde, comme un rejet, une humiliation, ou une trahison.

# Le vif du sujet

Une fois tout cela passé en revue, on peut affirmer que **la sexualité est clairement la relation que l'on entretient avec son propre corps**, et ce de notre naissance à notre mort.

Avant de développer davantage ce qui a déjà été bien entamé, je vais refaire un point sur les formes de sexualités reconnues jusqu'à maintenant.

## Les orientations sexuelles

Avoir des affinités sexuelles n'est pas aussi simple qu'il y a 50 ans, où il suffisait d'unir un homme et une femme en fonction de ce qui était biologiquement reconnu comme tel, et de n'avoir d'autre stimulant que celui de contribuer au peuplement de la planète[1]. Cela ne convenait pas mais le choix était quasiment inexistant.

[1] C'est la définition même de la *chasteté*, qui n'abolit pas l'acte sexuel mais qui interdit la pratique par pur plaisir.

## Les orientations de genre

Avant tout, il est important de savoir comment on se sent dans son corps. On doit distinguer les genres selon qu'ils sont :

- **Biologique** (chromosomes XX/XY/XXY, taux de testostérones ou d'œstrogènes, etc.) ;
- **Physiologique** (développement du pénis, du vagin, hermaphrodisme, etc.), qui constitue le *genre de naissance* ;
- **Psychologique** (selon si l'on se sent plus proche d'un genre ou d'un autre, ou d'aucun des deux) ;
- **Familial** (si un parent nous impose un genre particulier) ;
- **Social** (les codes sémiotiques généralement admis selon le genre) ;
- **Spirituel** (notions de masculin et de féminin sacrés).

La remise en question du genre de naissance peut prendre le nom de **transgenralité**, **transsexualité** ou **intersexualité**, selon que l'on intervient ou non sur sa physiologie.

## Les orientations d'affinité

Une fois que l'on a fait le point sur la manière dont on va considérer son propre corps, on va chercher à savoir quel autre corps nous procure du plaisir à toucher, au sens le plus large. Se rajoute donc l'attirance pour :

- Des humains adultes vivants du même genre (**homosexualité**) ;
- Des humains adultes vivants du genre opposé (**hétérosexualité**) ;
- Des humains adultes vivants indépendamment des genres (**bisexualité**, **pansexualité**) ;
- Des partenaires qui ne sont pas des humains adultes vivants (pédophilie, zoophilie, nécrophilie, etc.), voir plus loin les *perversions* ;

- Aucun partenaire en particulier (**asexualité**).

## Les orientations de nombre

OK, on sait plus ou moins comment on décide de vivre avec notre corps et avec quel autre type de corps on souhaite « avoir une relation ». Mais avec combien à la fois ?

- **Un seul** (relation exclusive, prénuptiale ou postnuptiale) ;
- Plusieurs, mais **pas en même temps** (échangisme, adultère, relation libre, modèle matriarcal) ;
- Plusieurs, **en même temps** (ménage à trois, harem, orgies).

La majorité des cas de « relations en groupe » sont des relations ponctuelles. Dans le cas du *polyamour*, la personne s'autorise à éprouver des sentiments et des attirances envers plusieurs

personnes, à condition d'être honnête avec ses partenaires.

## Les orientations de stimulation

On a notre corps, celui de l'autre, voire celui des autres. Maintenant, il faut que la libido prenne. Pour certains, l'autre ne suffit pas, et ont recours à des penchants sexuels stimulant l'excitation comme le sadisme, le masochisme ou le fétichisme. Ils sont généralement catégorisés comme des *perversions*, au même titre que la pédophilie ou la pathomimie[1], car sans elles la personne n'éprouve aucun désir sexuel.

Avouons-le, cela ferait une sacrée carte de visite si l'on définissait toutes nos orientations de genres, de partenaires et de penchants !

[1] Comportement consistant à se rendre volontairement malade pour obtenir l'attention d'un membre du corps médical.

## Les autres aspects

Certains aspects d'ordre corporels ou comportementaux peuvent appuyer l'attrait pour une personne :

- La taille
- La couleur de la peau, des yeux, des cheveux
- La sensation au toucher
- La corpulence
- La sensibilité
- La culture, la spiritualité
- Le magnétisme, l'énergie

Tandis que d'autres peuvent, malgré l'ensemble des critères ci-dessus validés, repousser :

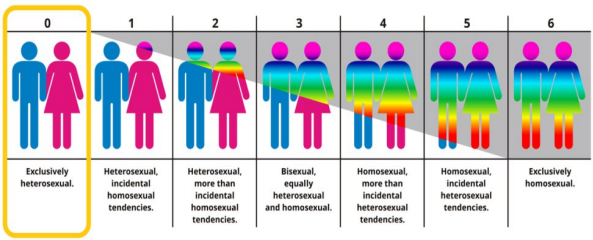
- La pilosité ;

- Les problèmes cutanés (acné, eczéma, psoriasis, etc.) ;
- La surcharge pondérale ou l'excès de maigreur ;
- Les blessures, mutilations, malformations ;
- La dentition ;
- L'hygiène globale ;
- Le tempérament ;
- Les croyances et convictions ;

## Le problème des cases

Comme toute catégorisation, il n'est jamais toujours aisé de se définir comme *exclusivement* genré de telle manière, ou *exclusivement* attiré par tel type de personne. Cela a donné lieu notamment au test de Kinsey, qui donne une échelle à 7 niveaux sur l'orientation sexuelle, allant

de 0 (exclusivement hétéro) à 6 (exclusivement homo) en passant par une attirance totalement indifférente (bisexuel) et des tendances vers l'un des trois genres énoncés.




La case amène aussi son lot de préjugés et de comportements, sauf lorsqu'on est un homme ou une femme bien établi comme tel, hétéro et sans penchant particulier. Évoquer le polyamour peut laisser croire que l'on est une personne « facile », aux mœurs légères. Rendre publique son homosexualité s'appelle « faire son *coming out* », mais rendre publique son hétérosexualité ne s'appelle pas « faire son *going in* ».

## Les déséquilibres

Il n'est pas rare non plus que les orientations sexuelles ne soient pas équilibrées entre deux

individus, comme s'autoriser à avoir plusieurs aventures mais l'interdire à son partenaire.

Comme le corps change avec le temps, notre relation avec lui et avec le corps de l'autre change aussi. Le corps restant un des piliers de l'attirance sexuelle dans de nombreux cas, ces changements peuvent amener à devoir repenser, voire remettre en question l'ensemble d'une relation.

## La vraie sexualité

La relation avec son propre corps est bien plus complexe et riche que cela le laisse supposer. On peut inclure dans notre sexualité :

- Nos ressentis (sensations, émotions, sentiments) ;
- Nos besoins physiologiques ;
- Nos troubles psychologiques ;
- Et, si cela se fait avec un ou plusieurs partenaires, la même chose de leur côté.

La bienveillance envers l'autre et de la part de l'autre commence par une bienveillance envers soi-même.

## Ce que cela n'est pas

Pour démonter les idées reçues, la sexualité ce n'est pas :

- Que de la virilité, ni que de la fertilité
- Qu'une érection ou une vulve humide
- De l'orgasme, ou de l'éjaculation[1], à chaque rapport
- Qu'une histoire de pénétration
- De la pornographie
- De la domination sur l'autre
- De la soumission, pour conserver une relation

[1] L'éjaculation n'est pas un orgasme, les deux sont dissociés.

- Du chantage affectif
- D'excuser les comportements dégradants et délétères envers sa personne
- D'user ni d'abuser de la prostitution
- D'user de perversion ou de stimulation
- De faire fi du consentement de l'autre, sous prétexte que l'on ne sait gérer sa propre libido ou pour se donner une image
- De croire que se masturber, c'est tromper son partenaire
- Obligatoire
- Uniquement dans le but de procréer

## Ce que cela devrait être

- Aimer se toucher, se caresser, se masturber ;
- Se respecter, dans ses ressentis ;
- Entrer dans un jeu de découverte mutuelle avec l'autre ;
- Privilégier le plaisir à la performance ;
- Prendre le temps ;
- Être autant à l'écoute de l'autre que de soi ;
- Amener des petites attentions ;

Plusieurs approches vont dans le sens d'une relation sexuelle bienveillante, comme le *Slow Sex*. Certains exercices de yoga peuvent également déclencher des orgasmes.

## Le cas de la pornographie

Existant depuis des siècles pour satisfaire la libido masculine des marins et autres personnalités à la vie conjugale peu épanouissante, la pornographie tire ses lettres de noblesse car elle dispose de nombreux arguments :

1. Dans un monde entaché d'interdits, elle propose de faire tomber quelques barrières ;

2. Elle sait s'adapter à tout ce qui existe[1] ;

3. Elle est utilisée de manière plus ou moins édulcorée dans la communication publicitaire ;

4. Elle semble ne jamais avoir fait le tour du sujet, sans parler de la dangerosité de certaines mises en scène !

En tant que jeune adolescent, le vrai risque est de prendre la pornographie comme référence de ce que doit être une relation sexuelle entre

[1] Règle 34 : « si une chose existe, sa version porno aussi » (mème Internet du milieu des années 2000)

individus. Une étude de l'association Ennocence[1] en 2015 a cependant montré que 100% des élèves de 4ème interrogés avait déjà vu du porno, et que 10% des visiteurs des sites auraient moins de 10 ans !

## La tentation vient de l'interdit, l'exposition aussi

.Il fut un temps depuis longtemps révolu où les lupanars et autres maisons closes étaient visitées au même titre que les épiceries et autres commerces. Le rôle premier de la prostitution est de décharger la frustration sexuelle qu'impose souvent la vie conjugale, et aussi d'initier les jeunes à l'acte sexuel. Leur fermeture a favorisé l'expansion de réseaux de fantasmes par le biais de photos, romans, soirées privées, magazines, vidéos, et dernièrement sites Internet.

Le fait de passer d'un lieu nécessaire mais contrôlé à un commerce non contrôlable et interdit a fait de la pornographie un tabou à briser, comme un rituel de passage à l'âge adulte au

[1] Association qui a pour but de protéger les enfants contre le risque d'exposition à la pornographie en ligne.

même titre que la première cigarette ou le premier verre d'alcool.

La diffusion à très grande échelle de contenu pornographique en facilite le visionnage, même involontaire. Il est important de noter que la majorité des jeunes tombant sur du porno y arrivent sans que cela soit leur requête première, que ce soit par du streaming illégal, des jeux vidéo, des invitations sur des réseaux sociaux, etc[1]. Généralement, si ce n'est pas du porno sur lequel on tombe, ce sont des virus ou des sites marchands frauduleux...

Dernièrement, de nombreux sites ont eu pour obligation de certifier que la personne qui visionne leur contenu soit effectivement majeure. Car il est aisé de contourner n'importe quel dispositif de certification, notamment par le consentement d'un adulte, le vol d'une carte bleue ou d'une pièce d'identité, la falsification d'une reconnaissance faciale ou d'une emprunte digitale. Disons-le tout de go :

*Il n'existe aucun moyen de garantir qu'une personne sur Internet soit réellement qui elle prétend être.*

[1] Ceux qui ont grandi dans les années 1980/1990 peuvent avoir découvert le porno sur une VHS sur laquelle le contenu espéré a été remplacé par le film du samedi soir de *Canal+*...

## Remettre le porno à sa place

Malgré toutes les lances que l'on peut lui planter, la pornographie n'est pas directement responsable du public qui la consomme. Cela reviendrait à accuser la cigarette, la drogue ou l'alcool de la même chose.

Étant donné que l'on a fondé notre société sur l'exclusivité conjugale[1], et donc à 99,999% sur la frustration sexuelle, en faisant exception des couples « parfaits », des échangistes et des unions libres, la pornographie a trouvé une porte grande ouverte, des décennies avant la sexothérapie et le *slow sex*. Au même titre que tout ce qui est réservé à un public majeur, le marché illicite auprès des enfants et adolescents est plus que juteux.

## Le problème de l'éducation

Le rôle des parents dans ce genre de situation est primordial. Je concède que nombreux sont ceux qui ne savent, peuvent ou veulent pas parler de sexualité avec leurs enfants, sous des

[1] Je parlerai du viol conjugal plus loin.

arguments divers et variés : pas de leur âge, interdit par la religion, pas avant le mariage, etc.

La facilité avec laquelle il est possible d'accéder aux contenus, de les restreindre par un contrôle parental, et l'aisance qu'ont certains jeunes à contourner lesdites restrictions font de ce problème un plus grave problème, dans lequel les parents, soucieux de privilégier leur carrière,leur confort ou leurs idéaux, préfèrent mettre des barrières plutôt que passer du temps et expliquer la Vie à leurs bambins. Pire : beaucoup pensent que c'est à l'école de faire ce travail. Mais pourquoi faites-vous des gosses, merde ? Si c'est parce que vos parents en ont fait, il faut voir le résultat que ça a donné[1]...

## Le problème de l'enseignement

La question de la pornographie n'est pas abordée à l'école, quel que soit le niveau. La sexualité n'est enseignée que sur le plan de la reproduction biologique, mais il n'existe aucun cours relatif à l'éducation sexuelle[2] : le clitoris, les

[1] A un moment, il faut que ça sorte.
[2] Hormis quelques journées organisées par-ci par-là, et selon la manière dont l'enseignant voudra bien l'intégrer dans son

caresses, la séduction, la contraception, le consentement, la masturbation, etc. Cette partie de l'existence est reléguée au même plan que la compréhension du système administratif, dans le carton étiqueté « tu apprendras sur le tas ».

Mais si les enfants sont témoins de contenu « obscènes », et qu'ils ne peuvent en parler à leurs parents, il ne reste plus personne auprès de qui se retourner...

## Faut-il protéger de la pornographie ?

C'est une question délicate, et bien qu'il existe aujourd'hui un dispositif gouvernemental sur ce sujet[1], la notion même de « protection » est à peu près la même que celle de la déresponsabilisation. A la différence de l'établissement d'un cadre dans lequel l'on peut s'épanouir, les restrictions vont engendrer des tentations.

**Rien, dans l'absolu, ne remplacera le dialogue et l'écoute**. Ce n'est pas en mettant un contrôle parental que l'on s'assurera que notre

programme... Peut-être nos chers recteurs ont-ils peur des « travaux pratiques » ?

[1] https://jeprotegemonenfant.gouv.fr/pornographie/

engeance conservera un esprit vierge de toute salissure. Mais c'est en s'assurant qu'il comprenne qu'il saura réagir avec la plus grande intelligence s'il rencontre, à nouveau ou pour la première fois, ce genre de contenu.

## Le problème de la contraception

Littéralement « contre la conception », il s'agit de dispositifs ou d'interventions ayant pour but d'empêcher tant que faire se peut l'ovulation et, dans quelques cas, la transmissions de maladies lors d'un rapport sexuel. Quelle que soit l'approche, le fait d'altérer le coït ou sa finalité n'est pas sans impact sur le corps.

### Les dispositifs amovibles

Le plus connu est le préservatif masculin, aussi appelé capote ou condom[1], consistant à isoler le sperme lors de l'éjaculation, et la verge de la muqueuse qui sont vecteurs de MST.

[1] Comme la ville du Gers à la lisière du Lot-et-Garonne.

Ce dispositif a deux inconvénients majeurs :

1. Il peut se déchirer pendant la pénétration, ce qui laisse planer un doute sur sa fiabilité ;

2. Il est rarement adapté à la taille du pénis, que ce soit en diamètre ou en longueur, ce qui rend la protection limitée et les sensations peu agréables.

D'autres contraceptifs masculins amovibles font leur apparition, comme le caleçon qui maintient les bourses au chaud pour empêcher la production de spermatozoïdes.

Les femmes disposent de plusieurs contraceptifs amovibles, comme le préservatif vaginal ou le stérilet non hormonal.

## Les interventions physiques et physiologiques

Là où l'on a privilégié une méthode non invasive pour la gent masculine, on a préféré altérer le fonctionnement du corps des femmes pour limiter l'ovulation, notamment par injection

d'hormones faisant croire au corps qu'une ovulation a commencé, et empêchant de fait une nouvelle ovulation.

Que ce soit par pilule, implant, patch, anneau vaginal ou stérilet hormonal dans le cas des stérilisations temporaires, voire ligature des trompes ou hystérectomie pour une stérilisation définitive, le corps est soumis à rude épreuve dans le but de ne pas enfanter.

Chez les hommes, la seule intervention efficace est la castration, soit par implantation d'un produit durcissant dans le canal qui bloque le passage des spermatozoïdes mais qui peut être dissous, soit en coupant définitivement ledit canal. Les conséquences sur la physiologie sont bien moindres que chez la femme.

Point important : les interventions physiques et physiologiques n'immunisent pas contre les MST, d'autres protections sont à prévoir sauf si vous vous faites tester en laboratoire.

## Les impacts sur le regard sur notre corps

Modifier le fonctionnement du corps ou le mutiler n'est ni sans risque ni sans conséquences, et ce quelle qu'en soit la raison ou la finalité. Il est plus difficile de se sentir soi-même lorsqu'on ne fonctionne plus normalement, certaines méthodes de contraception pouvant être perçues comme handicapantes.

Il est très important d'en parler à un membre du corps médical de confiance, de bien comprendre vos besoins physiologiques (confort ou nécessité) avant d'altérer votre chère chair. Que ce soit pour un coup d'un soir ou pour une vie conjugale, commencez par bien connaître votre corps. Cela sera expliqué dans un prochain chapitre.

## Le problème du consentement

Bien qu'étant la base d'une relation sexuelle saine et respectueuse, le consentement est pourtant un concept récent, mis en exergue par le mouvement féministe #*MeToo* en vue de libérer la

parole des femmes abusées. Pour dire : jusqu'en 1993, le viol conjugal n'existait pas pénalement, le mariage faisant office de consentement implicite, même si les premières revendications datent du XIX° siècle.

Au cœur de l'actualité sur les accusations de harcèlement, attouchements ou viol, le non-consentement est devenu, par abus d'usage, une arme à double tranchant, dans le sens où la plupart des plaintes sont faites des années plus tard, et qu'il est tout aussi facile d'accuser de viol dans le seul but de nuire à l'autre.

Au niveau des examens médicaux, il est aisé de déterminer les rapports forcés ou les violences physiques, mais rien n'indique si la personne était demandeuse de ces maltraitances, comme dans une approche sadomasochiste ou un « jeu de rôles » qui peut prendre des proportions non désirées, et ce même si ces cas sont minoritaires. Au-delà des preuves matérielles, les accusations de non-consentement restent uniquement sur le plan des paroles.

Pour essayer de faire simple, comme dans toute affaire juridique où les preuves sont indirectes et les témoignages orientés, la reconnaissance du non-consentement reste un

parcours du combattant où seul le plus convaincant gagne.

Les techniques pour éviter que la personne n'use de son droit de non-consentement sont nombreuses, même si la plus simple serait qu'elle consente en son âme et conscience :

- Acide gamma-hydroxybutyrique, ou GHB, aussi appelée la *drogue du violeur* ;
- Agir quand l'autre n'est pas en pleine possession de ses moyens, ne pouvant ni consentir ni refuser ;
- Faire acquiescer sous la pression, la contrainte ou la menace ;
- Mentir sur sa personne, se faire passer pour quelqu'un d'autre ;
- Retirer son moyen de contraception pendant l'acte (*stealthing*) ;
- Ne pas tenir compte d'une possible remise en question du consentement initial.

# Le problème de l'avortement

Toujours en lien avec l'actualité, et au cœur d'un conflit religio-socio-médical, l'avortement continue de faire débat au sein des pensées conservatrices. Perçu par les uns comme un homicide, et par les autres comme la liberté de disposer de son corps comme elles le souhaitent, la problématique s'étend sur de nombreuses dimensions.

## Sur le plan médical

D'un point de vue médical, il est admis que l'embryon est « vivant » à partir du 14ème jour de développement[1], quand le cœur commence à battre. Cependant, il n'est pas un être humain, mais un « *potentiel* » être humain, si tant est qu'il arrive à terme, médicalement assisté ou non. On considère qu'un fœtus est « viable » à partir de la 24ème semaine, où il pourrait survivre hors de l'utérus. L'avortement est lui autorisé jusqu'à la

[1] Loi bioéthique de 2021, article L2151-5 paragraphe IV du Code de Santé Publique

14ème semaine de grossesse, juste avant la formation osseuse.

## Sur le plan religieux

Beaucoup d'approches religieuses sont tirées de la lecture des textes sacrés, leur multiplicité et leur interprétabilité ne facilitant pas un positionnement univoque.

Dans la Bible des **catholiques**, l'un des dix Commandements récupérés par Moïse sur le Mont Sinaï est : « tu ne tueras point ». Les États-Unis, qui sont les plus virulents détracteurs du droit à l'avortement, sont aussi le pays où la vente d'armes est la plus libre, et où les tueries dans les écoles se multiplient. Un internaute avait d'ailleurs fait la remarque très cynique et noire suivante :

*« Pourquoi avorter aux USA,*
*on tue les enfants dans les écoles. »*

Cela n'est pas directement le propos de l'ouvrage, quoique cela démontre clairement le mal-être d'une éducation religieuse trop stricte.

Dans le **judaïsme**, chez les orthodoxes l'avortement est interdit, avec des exceptions relatives à la santé de la mère ; alors que chez les libéraux le choix est laissé à la femme de garder ou non son enfant, en priorisant la santé de la mère ou celle de l'enfant[1] (si malformation fœtale ou maladie génétique). De toutes les religions, les Juifs ont été les plus impliqués dans les mouvements de défense de la liberté de choix.

Dans l'**Islam** non plus, les courants ne sont pas unanimement positionnés sur l'avortement. Bien qu'il n'y ait qu'Allah qui ait droit de vie et de mort[2], comme le pratiquent les malikistes[3], les hanafistes[4] le considère comme non souhaitable et au seul jugement du mari si la femme est enceinte de moins de 120 jours, là où les chafiistes[5] autorise les IVG jusqu'au 40ème jour de grossesse. Nombreux chefs religieux décident librement, indépendamment de la pensée de leur

[1] En Israël, il faut avoir moins de 17 ans ou plus de 40 ans, ne pas être mariée, avoir été violée ou victime d'inceste, voir sa santé menacée ou déceler une malformation fœtale pour avorter.
[2] Nous ne parlerons pas des courants extrémistes basés sur la Charia.
[3] Courant majoritaire en Afrique du Nord
[4] École sunnite ottomane, majoritaire au Moyen-Orient, Turquie et Asie Centrale.
[5] École sunnite majoritaire en Asie du Sud-Est.

courant, d'autoriser ou non l'avortement, ce qui rend le phénomène davantage sociopolitique.

Dans le **Bouddhisme**, pour qui la Vie est une valeur fondamentale, la philosophie enseignée est censée limiter le nombre de cas de grossesses non désirées, que ce soit par inadvertance, viol ou inceste. L'accompagnement de la future maman restera une priorité, sauf aggravation médicale. Chaque cas est traité individuellement.

## Sur le plan social

Les interdictions d'accès à l'interruption volontaire de grossesse peuvent pousser les femmes enceintes à pratiquer elles-mêmes cet acte, avec un risque très avancé sur leur propre santé. Le cintre, ustensile généralement utilisé pour pratiquer l'embryotomie, est devenu le symbole de soutien pour cette pratique. Mais cela dénote deux réalités très graves :

1. Les grossesses non désirées sont très nombreuses (environ 1 sur 5 en France), en lien avec des problèmes

de modèles éducatifs sur le rapport à soi et à l'autre (accès à la pornographie, non-protection des rapports, viol, abandon de la femme enceinte, etc.)

2. La Société au sens large n'a aucune structure d'accompagnement avancé des femmes enceintes, préférant les culpabiliser de leur situation[1].

Il sera très difficile de faire évoluer les mentalités sur ces plans-là tant que certains considéreront la place de la femme comme « au foyer », et que si elle décide de ne pas y rester, elle doit en assumer les conséquences.

## Sur les plans physiologique et psychologique

Quelle que soit la manière de perdre un embryon ou un fœtus, les impacts sur le corps et l'esprit sont présents. Le lien entre la mère et l'enfant se crée dès les débuts de l'ovulation, même si celui-ci n'est pas désiré.

[1] Une des premières questions posées au victimes de viol est : « tu étais habillée comment ? »

Sur le plan somatique, la femme ayant avorté peut souffrir de complications comme :

- Blessures de l'utérus
- Saignements
- Infections
- Végétations abdominales
- Dérèglement des menstruations
- Possible augmentation des fausses-couches, naissances prématurées, mortalités périnatales

L'interruption volontaire de grossesse peut développer chez la femme des difficultés psychologiques très variées, autant avant (anxiété, détresse) qu'après :

- Dépression, pensées suicidaires
- Culpabilité
- Impression de revivre l'IVG

- Agressivité
- Évitement de tout ce qui peut avoir trait à la grossesse ou aux bébés
- Troubles alimentaires, sexuels
- Syndrome anniversaire (réactions émotionnelles à la date de l'IVG)

Nombreuses sont celles qui ont vécu un avortement qui mettent en place un programme de « réparation », que ce soit dans des engagements sociaux, en tenant un journal, en tombant enceinte très rapidement après ou en surprotégeant les enfants naissants par la suite. Le fait de pouvoir déclarer son fœtus « mort-né » à l'État Civil dans les cas d'interruptions médicales de grossesse permet à certaines de pouvoir plus facilement faire leur deuil.

## Quelle relation au corps après un avortement ?

Comme je l'ai dit juste avant, il y a un immense travail de reconstruction à faire, étant donné que de nombreuses relations ont été

perturbées, et encore plus si l'enfant était issu d'un viol. Le corps est doublement meurtri, de par la pénétration non désirée et l'intervention chirurgicale pour extraire le fœtus ou l'embryon. Les impacts psychologiques sont nombreux, et les influences sociales et religieuses contraignent très souvent la femme mutilée dans ses propres souffrances.

Bien que je ne sois pas une femme et que je puisse être à des kilomètres de ce qu'elles peuvent vivre à ce moment-là, quelques points sont cependant à prendre en compte :

- Vu que la grossesse était non désirée, que l'acte fut consenti ou non, **je ne pense pas que retomber enceinte immédiatement soit une bonne idée** ; les hormones dans lequel baigne encore le corps doivent pousser à cela.

- Les suivis psychologiques et médicaux sont primordiaux. **Sachez vous entourer de personnes sachant écouter** et soutenir, sans juger ni culpabiliser (ce sera expliqué plus tard).

- **Ne rejetez pas votre corps**, il a vécu une épreuve difficile mais continue à vivre avec vous. Il vous accompagnera jusqu'au bout.

# Comment se (ré)approprier son corps

D'un point de vue physique, physiologique et neurologique, il n'y a pas réellement de coupure entre votre corps et votre esprit. Cependant, selon la manière dont vous allez solliciter votre esprit, que ce soit selon vos priorités, vos inquiétudes, et tout ce qui vous englue dans le passé ou dans le futur, votre corps sera relégué au second plan, lui qui ne sait vivre qu'au moment présent.

Je vous propose donc un programme en 4 étapes, afin de se réapproprier son corps par quelques (ré)apprentissages.

## Premièrement : (ré)apprendre à se poser

Notre cerveau tourne quotidiennement à cent à l'heure, on croule sous les obligations, le timing est souvent trop serré, on s'inquiète de ce qu'on n'a pas eu le temps de faire ou de ce que l'on n'aura pas le temps de faire, on se met en colère envers ceux qui nous font « perdre du temps », et

on s'entend dire que « l'on prendra du temps pour soi plus tard ». Vous vous reconnaissez ? Félicitations, vous êtes à peu près comme 90% de la population mondiale !

A en croire les quelques lignes ci-dessus, on aurait davantage l'impression de faire partie d'une fourmilière que du genre humain. Et bien que de nombreuses évolutions sociales amènent à pouvoir davantage penser à soi[1], l'état d'esprit gorgé d'habitudes et d'injonctions ne prend pas le train aussi vite en marche.

## C'est quoi, se poser ?

C'est quelque chose dont on perd très tôt la notion, étant donné que l'on nous enseigne que des choses extérieures à nous sont plus importantes que nous-même : la bienséance, la politesse, la ponctualité, les devoirs scolaires, les ordres du patron, et tant d'autres. On vit de règles issues du passé qui vont conditionner la manière dont on doit penser l'avenir, et ne faire du présent que le pont entre les deux, ou la satisfaction

[1] En 1848, la durée légale du travail d'un ouvrier était de 84 heures par semaine. On a divisé par 2.5...

éphémère d'avoir pu respecter lesdites règles, avant de passer aux suivantes.

Plusieurs constats peuvent être posés :

1. 90% des règles inculquées ne mettent la vie de personne en danger. Ne pas les respecter n'a donc pas d'incidence létale.

2. Ce qui n'a pas encore eu lieu peut ne jamais avoir lieu ; l'avenir restera toujours incertain, même si nos chères règles feront tout pour qu'il ressemble à quelque chose de prédestiné.

3. L'épuisement physique et mental n'a jamais été bénéfique, quel que soit le plan.

On peut donc dire que se poser, c'est **mettre pendant quelques secondes ou minutes l'ensemble de ces règles de côté**, en laissant le monde tourner à sa manière.

## Comment se poser ?

Il n'est pas nécessaire de faire une retraite d'un mois au Népal pour se poser, même si cela serait grandement bénéfique pour la paix dans le monde, sachant que ce petit pays ne saurait contenir la population mondiale en son sein. Quelques petits exercices sont tout aussi efficaces.

Entre deux tâches personnelles ou professionnelles, isolez-vous et faites **trois respirations profondes**, en inspirant doucement avec le nez et en expirant doucement avec la bouche. La respiration est le seul organe réflexe sur lequel nous pouvons avoir une emprise réelle, cela vous reconnectera avec cette partie du corps. L'exercice prend environ une minute, soit 1/1440ème du temps d'une journée[1].

Pendant le repas, il est possible de prendre du temps, même si l'on ne cuisine pas. Un petit exercice assez simple en apparence : **ne pas préparer sa prochaine fourchette, cuillère ou baguette tant que l'on a pas avalé ce que l'on a en bouche**. Des ustensiles électroniques ont été mis au point pour les personnes boulimiques afin

[1] 60 minutes x 24 heures = 1440 minutes.

de les obliger à espacer les bouchées ; si vous n'êtes pas boulimique, inutile d'en arriver là.

Si vous devez aller chercher vos enfants à l'école ou à la crèche, prenez juste une minute, avant d'annoncer votre présence, pour **le regarder s'épanouir dans l'environnement qui fait son quotidien** et qu'il côtoie plus souvent que sa maison lorsqu'il est éveillé.

Tous ces petits exercices, et des tas d'autres du même acabit, ont comme point commun de se focaliser sur le présent, sur ce qui est, et non sur ce qui sera ou a été.

## Deuxièmement : (ré)apprendre à relativiser

La relativité n'est pas qu'une conception hautement scientifique qui forme l'un des piliers de la physique macroscopique selon les théories d'Albert Einstein, c'est aussi la **capacité à déterminer la réelle importance de chaque chose**. Le terme *chose* désigne tout ce avec quoi nous sommes en relation, personnes, objets ou concepts.

## C’est quoi, relativiser ?

L’ensemble des règles acquises et expériences vécues va nous forger des valeurs avec différents degrés d’importance. Ce sont ces degrés, selon justement leur importance, qui vont conditionner nos priorités.

La chose la plus importante à propos de ces valeurs est qu’elles sont purement et simplement personnelles, et que deux personnes avec les mêmes règles ou expériences peuvent très bien attribuer des importances différentes. En une phrase : **ce qui a de l’importance pour vous peut ne pas en avoir pour quelqu’un d’autre**, et réciproquement. D’ailleurs, le mot *relativiser* vient de *relation*, c’est donc toujours en lien avec quelque chose de précis. Si tout le monde mettait la même importance sur les mêmes choses, ce ne serait plus de la relativité, mais du *conditionnement sociétal* !

## Comment relativiser ?

Il n’y a pas 36 manières : pour relativiser, il faut accepter le fait que **nous sommes seuls**

**responsables de l'importance que l'on accorde** aux choses, et qu'amoindrir l'importance accordée laissera de la place à tant d'autres choses, à commencer par soi-même.

Le fait d'accorder moins d'importance ne veut pas dire négliger ou abandonner, juste donner une valeur plus juste, ni plus ni moins. Je vous invite à lire mon livre *Relations* qui détaille toute cette partie.

## Troisièmement : (ré)apprendre à s'écouter

Nous avançons dans la (re)conquête de notre entité charnelle. Maintenant que l'on sait prendre du temps pour soi, on peut plus facilement (ap)prendre soin de soi.

### C'est quoi, s'écouter ?

L'écoute n'est pas quelque chose de si évidente que cela. Très rapidement on juge, on répond, on interrompt, on laisse nos émotions prendre le dessus, on conseille. Au final, **on**

**n'entend pas ce que l'autre a à nous dire**, on se convainc juste de ce que l'on sait déjà.

Écouter, c'est **accueillir quelque chose de nouveau**, probablement à des années-lumière de nos convictions et valeurs, en intégrant que la personne en face de nous nous fait cadeau d'une partie de qui elle est. Et pour soi-même, c'est la même chose : on accueille ce que l'on ignore de notre personne, en vue d'en apprendre davantage et ne pas s'asseoir sur ses certitudes.

## Comment s'écouter ?

Notre corps est une machinerie complexe, régie par des signaux électriques et chimiques, dans lequel circule plusieurs fluides, et alimenté par de l'oxygène et de la nourriture. Toute cette ingénierie travaille H24 pour assurer notre existence. Et comme toute machine, elle a des processus de fonctionnement normaux, et d'autres moins.

Idéalement, pour commencer, je vous invite à vous écouter avec une personne qui a déjà l'habitude de s'écouter elle-même. Elle connaît certains ressentis en lien avec un fonctionnement

normal, et d'autres avec un fonctionnement moins normal.

Information importante : **l'écoute n'est pas qu'auditive**, elle fait intervenir toutes les sensations sensorielles : la vue, l'odorat, le toucher, mais aussi la douleur, la chaleur, les contractions musculaires, les tremblements, les crampes, les émotions, etc. La multiplicité des accès sensoriels permettront de mieux vous ressentir.

## Quatrièmement : (ré)apprendre à s'aimer

J'ai écrit un livre dédié à ce sujet, qui s'intitule justement *Aime-toi toi-même*. Je vous invite à le lire, il est bien plus complet que ce que je vais décrire ci-dessous.

Il ne nous manque qu'une étape, maintenant que l'on sait être attentif à soi-même.

## C’est quoi, s’aimer ?

Comme je l’ai dit précédemment, le corps dispose d’un mode de fonctionnement optimal. Les ressentis dans ce mode sont de l’ordre du néant, un vide de bien-être. Cela n’exclut pas la faim ou le sommeil, qui sont tout aussi naturels.

Lorsque des sensations plus désagréables surviennent, et que l’on est en mesure d’en prendre conscience, l’on peut chercher à savoir à quoi cela correspond. Certaines sensations sont d’ordre physiologiques, d’autres psychologiques, et d’autres encore psychosomatiques. Une personne extérieure peut vous aider à les différencier, en en apprenant sur votre histoire personnelle. Rappelez-vous : **votre corps contient tout votre vécu**.

La finalité de s’aimer, dans notre cas, c’est de **trouver la source des sensations**, et de les traiter pour qu’elles n’aient plus besoin de s’exprimer. Idéalement.

## Comment s'aimer ?

En psychologie et en physiologie, toute sensation est un message, et tous les messages ont une origine. Aucun corps décidera de vous faire volontairement du mal, mais rester sourd à ses messages ne rendra service à personne.

Comme je l'ai aussi dit, lorsque l'on n'a pas l'habitude de se connecter à ses sensations, on peut difficilement savoir à quoi elles correspondent. Un « coach » en la matière sera le bienvenu, pour vous apprendre à les distinguer et à en comprendre l'origine, dans les grandes lignes. Cela va de soi qu'elles vous sont propres et sont directement en lien avec votre histoire personnelle. En associant votre histoire aux sensations, vous pourrez commencer un **travail de pacification avec vous-même**, d'acceptation de votre personne pour tout ce qu'elle est et tout ce qu'elle a enduré.

Malgré votre connaissance et votre accompagnement, toutes les sensations ne pourront trouver remède par vous-même, et devront nécessiter des interventions plus poussées, comme de l'hypnose, de l'ostéopathie, de la rééducation nerveuse, voire une opération

chirurgicale. Plus un « *problème* » est pris en charge tardivement, plus l'intervention en vue de le résoudre sera lourde.

## Les conséquences de la (ré)appropriation

Se recentrer sur son corps amène forcément des changements, dans son fonctionnement, dans notre perception de lui, mais aussi envers et de par l'entourage.

Pour lister les points positifs :

- Vous serez en meilleure santé tout au long de votre vie ;
- Vous serez plus présente avec vos proches ;
- Vous affronterez l'imprévu avec moins de craintes ;
- Vous saurez vous faire respecter ;
- Vous gagnerez en confiance en vous ;

- Vous n'aurez plus peur de changer de voie professionnelle, ou personnelle ;

- Vous assumerez plus facilement les conséquences de vos choix.

Mais cela aura aussi des conséquences négatives, notamment pour vos proches qui pourraient ne pas accepter la personne en devenir. D'une certaine manière, ce qui sera négatif pour eux sera positif pour vous, et vous élaguerez ainsi votre cercle de relations en ne gardant que ceux qui sont en mesure de vous accepter même dans le changement.

## Et sur le plan sexuel ?

Si l'on pose ce chapitre comme la cinquième étape, le rapprochement avec vos ressentis et l'intégration de votre corps de manière pleine et entière vous fera rentrer dans d'autres dimensions sur le plan du plaisir sexuel.

Que vous pratiquiez seul, à deux ou à plusieurs, vous ne serez plus dans quelque perversion en quête de sensations fortes, ni dans une démarche de domination/soumission, ni dans

une orientation stricte. Vous ferez davantage confiance à votre *feeling* pour vous épanouir. Il sera fort probable également que, même avec votre régulier, vous fassiez des découvertes !

Je tiens à préciser ceci : être en capacité de faire des découvertes ne veut absolument pas dire tout accepter. Pensez avant tout à vous respecter, avant de chercher à faire plaisir à l'autre. **Le bien-être de l'autre est de sa propre responsabilité**, nullement de la vôtre.

# Conclusion

Je crois que tout est dit. A vous de prendre soin de vous maintenant, de vous écouter, de vous respecter, et de vivre votre sexualité avec votre corps avec la plus grande bienveillance que vous pourrez vous accorder.

# Les points à retenir

- On ne peut parler de sexualité sans inclure notre relation au corps.
- Notre relation à notre corps va conditionner notre relation au corps de l'autre, ainsi que la relation de l'autre à notre corps.
- L'image de soi n'est pas figée, et peut évoluer avec le temps.
- L'attrait pour l'autre peut aussi évoluer avec le temps.
- Se réapproprier son corps permet d'avoir une sexualité plus épanouie, moins encline à des relations par nécessité.

# Petit dictionnaire

**Corps** : ensemble physique constituant un individu, incluant les aspects charnels, osseux, nerveux, neurologiques, organiques, mais aussi fonctionnels et interactifs (ressentis, émotions).

**Écoute** : capacité à ressentir et accueillir, sans interprétation ni jugement.

**Émotion** : réponse du cerveau au corps quand un ressenti ne trouve d'autre voie pour s'exprimer.

**Genre** : identité sociale et personnelle, basée sur diverses représentations masculines et féminines.

**Orientation** : tendance, que ce soit dans sa perception, ses convictions ou les affinités envers les autres.

**Ressenti** : perception issue des sens ou d'autres stimuli.

**Sexualité** : exhaustivité de votre relation à votre propre corps, au corps de l'autre, et de l'autre à votre propre corps.

# Bibliographie

## Du même auteur

*Relation(s)*

*Aime-toi toi-même*

*Ressentir*

## D'autres auteurs

*Le Grand Dictionnaire des Malaises et des Maladies*
Jacques Martel

*Slow Sex*
Anne & Jean-François Descombes

*Le Moi-Peau*
Didier Anzieu